

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 268

НАПРАВЛЕНИЕ: ЕСТЕСТВЕННО- НАУЧНОЕ  
ВИД РАБОТЫ: ПРОЕКТНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА  
«ШОКОЛАД: ВРЕД И ПОЛЬЗА».

*Выполнили: Васильева Ксения, 1 а класс  
Мальцев Денис, 1 а класс  
Муравьев Андрей, 1 а класс  
Руководитель: Малюзенко Л.Е., классный  
руководитель  
1 а класса ГБОУ Школа № 268*

*Санкт - Петербург  
2021г.*

# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Шоколад – любимое лакомство многих детей и взрослых. Мнения ученых о вреде и пользе шоколада разделяются. Одни считают, что масло какао, в качестве основы для производства шоколада, предохраняет зубы от разрушения. Другие придерживаются мнения о том, что любой шоколад, как и все сладкое, вреден для зубов.



# АКТУАЛЬНОСТЬ

- Нам очень хотелось узнать откуда появился шоколад, какой он бывает и как влияет на наше здоровье. Правда ли, что от него портятся зубы и почему его нельзя много есть? Вреден или полезен шоколад? Наши мнения о любви к шоколаду разошлись и поэтому мы выбрали эту тему.



## ИСТОРИЯ ШОКОЛАДА:

- изначально шоколад был не сладостью;
- много веков шоколад существовал только в жидкой форме;
- в России шоколад появился при Екатерине II;
- в 19 стали делать твердый шоколад, который предназначался для взрослых;
- Дети попробовали шоколад только в конце 19 века

## ВИДЫ:

- горький,
- темный,
- молочный,
- белый .

## СОСТАВ:

- тертое какао
- масло какао
- сахарная пудра
- добавки (например, молоко, изюм, орехи)
- ароматизаторы (ванилин, мята)



## ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ:

- Самые «шоколадные» страны в мире – Бельгия, Швейцария, Италия, Франция и США.
- Время произрастания какао-деревьев может достигать 200 лет, но период плодоношения составляет всего лишь 25 лет.
- Международный день шоколада отмечается по всему миру 11 июля.
- В России сделали первый памятник шоколаду, который был открыт в городе Покрове Владимирской области 1 июля 2009 года.
- А также в нашем городе есть Музей шоколада.
- В некоторых странах шоколад всегда использовали как лекарство.
  - В древности шоколад выполнял роль денег.

КАК ПОКАЗЫВАЕТ РИСУНОК 1, ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ О ШОКОЛАДЕ ИЗВЕСТНЫ НЕ МНОГИМ УЧАЩИМСЯ 1 А КЛАССА. НАПРИМЕР, О МУЗЕЕ ШОКОЛАДА В САНКТ- ПЕТЕРБУРГЕ ЗНАЕТ ТОЛЬКО ТРЕТЬ (33%) ОПРОШЕННЫХ.

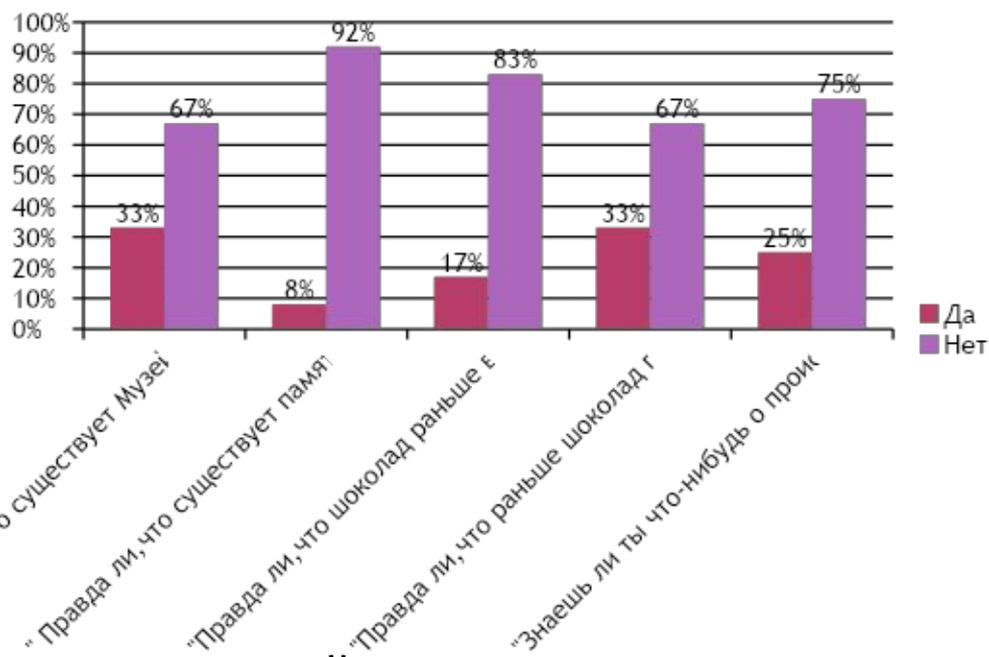


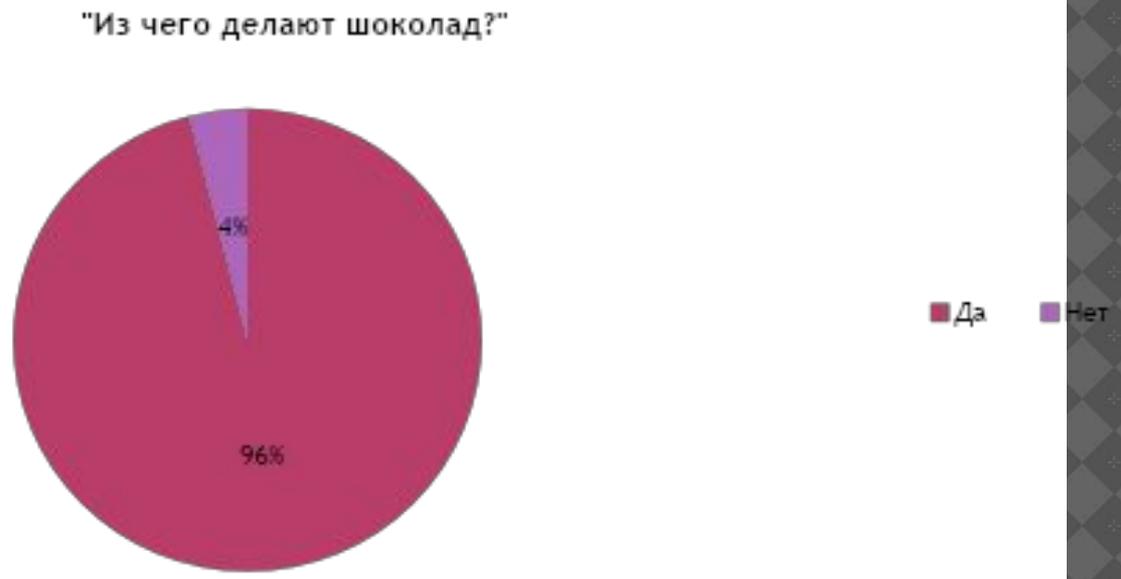
Рисунок 1. Распределение знаний первоклассников о шоколаде.

- **Цель работы:** разработать рекомендации по употреблению шоколада, его полезных и вредных свойствах.
- **Гипотеза:** допустим, что шоколад может приносить как вред, так и пользу и поднимать настроение.
- Для достижения поставленной цели, мы определили следующие **задачи:**
  - 1. Познакомиться с историей возникновения шоколада.
  - 2. Собрать интересные факты о шоколаде.
  - 3. Собрать сведения о вреде и пользе шоколада, установить влияние шоколада на здоровье человека.
  - 4. Провести анкетирование учеников нашего класса и выявить, все ли дети знают о пользе и вреде шоколада и о шоколаде в целом.
- **Метод исследования:** социологический - анкетирование.

ШОКОЛАД РАСПРОСТРАНИЛСЯ ПО ВСЕМУ МИРУ ПОСЛЕ ОТКРЫТИЯ АМЕРИКИ. В НОВОМ СВЕТЕ НАШЛИ ИНТЕРЕСНЫЙ ПЛОД - КАКАО. КАКАО - ЭТО ТАКОЙ ФРУКТ, РОДОМ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ АМЕРИКИ, А СЕЙЧАС РАСПРОСТРАНЕННЫЙ И В ДРУГИХ ЧАСТЯХ СВЕТА. ЕСЛИ ЕГО СМЕШАТЬ С САХАРОМ И МОЛОКОМ, ТО ПОЛУЧИТСЯ ШОКОЛАД.

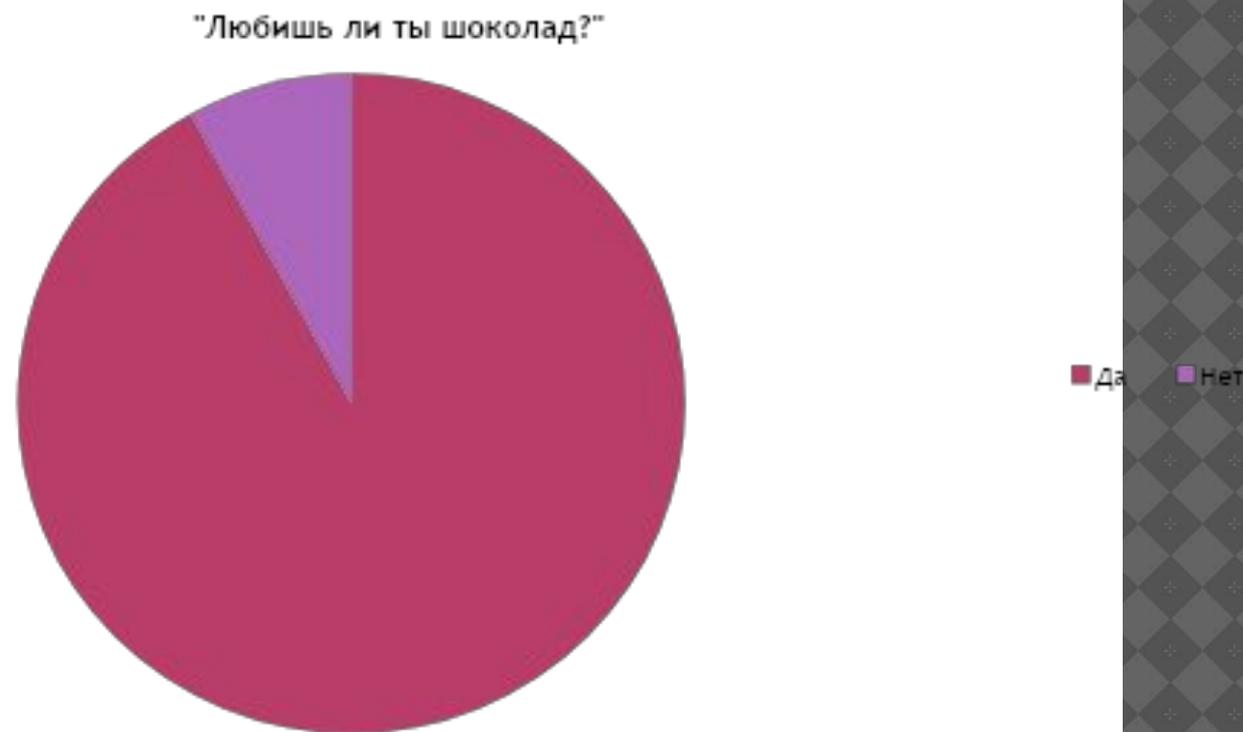
КАК ПОКАЗАЛ ОПРОС, БОЛЬШИНСТВО ( 96%) ДЕТЕЙ 1 А КЛАССА ЗНАЮТ ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ ШОКОЛАД.

Рис. 2. Распределение мнений учеников на вопрос «Знаешь ли ты, из чего делают шоколад?»



В БОЛЬШИНСТВЕ СВОЕМ, (92%) ПЕРВОКЛАШКИ С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЕДЯТ ЛЮБИМОЕ ЛАКОМСТВО, А «НЕЛЮБИТЕЛЕЙ» ШОКОЛАДА В 1 А ВСЕГО ЛИШЬ 8% ОПРОШЕННЫХ.

РИС. 3. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МНЕНИЙ УЧЕНИКОВ О ТОМ, ЛЮБЯТ ЛИ ОНИ ШОКОЛАД.

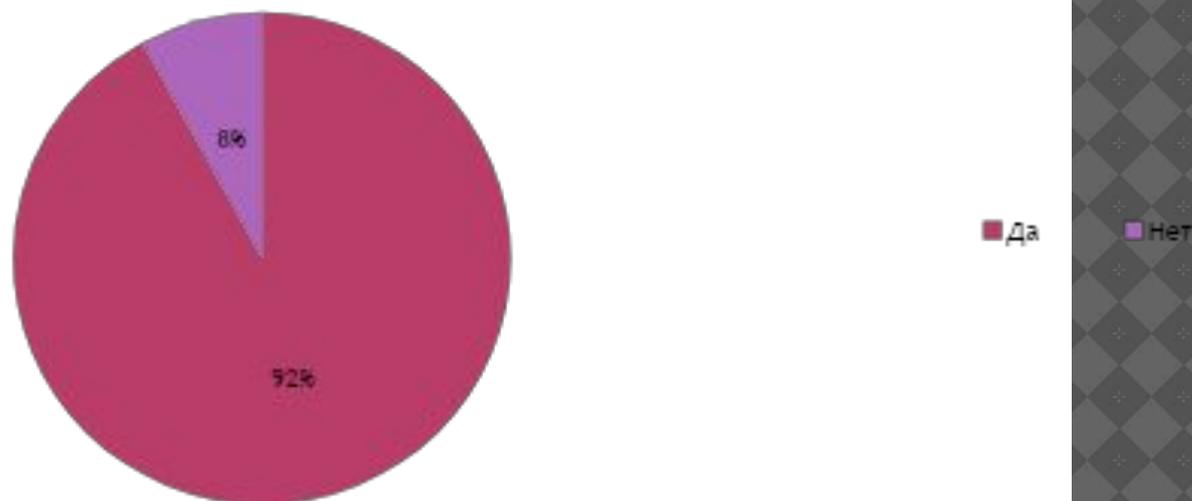


ШОКОЛАД ВИНОВНИК ЛИШНЕГО ВЕСА, Т.К. КАК ЭТО ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЙ ПРОДУКТ И ПРИ ИЗБЫТОЧНОМ УПОТРЕБЛЕНИИ УГЛЕВОДЫ ОТКЛАДЫВАЮТСЯ В ОРГАНИЗМЕ В ВИДЕ ЖИРА. ШОКОЛАД ПРИ ПОЕДАНИИ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЮ, ПОЭТОМУ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ ЕГО ДЕТЯМ ДО 2 ЛЕТ. ШОКОЛАД НЕ СЛЕДУЕТ МНОГО ЕСТЬ НА НОЧЬ, ОСОБЕННО ДЕТЯМ, ТАК КАК ОН МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ БЕССОННИЦУ ИЗ-ЗА СОДЕРЖАНИЯ В НЁМ КОФЕИНА.

КАК ВИДНО НА РИСУНКЕ 4, ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ РЕБЯТА (92%) ПОДТВЕРДИЛИ ОПАСНОСТЬ ПЕРЕЕДАНИЯ ШОКОЛАДА.

РИС. 4. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МНЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ОБ ОПАСНОСТИ ПЕРЕЕДАНИЯ ШОКОЛАДА.

"Опасно ли переедание шоколада?"

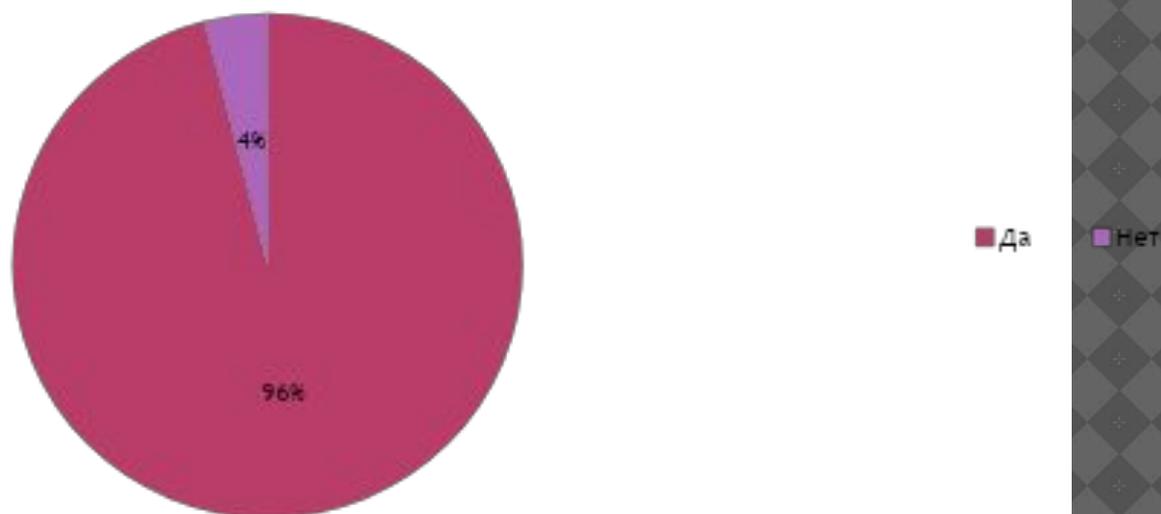


ШОКОЛАД ПОМОГАЕТ ЗАЩИТИТЬ ЗУБЫ ПРАКТИЧЕСКИ ТАК ЖЕ, КАК И МОЛОКО. ОДНАКО ВЫСОКОЕ СОДЕРЖАНИЕ САХАРА ПЕРЕЧЕРКИВАЕТ ВСЕ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ЭТИХ ПРОДУКТОВ. СЛЕДОВАТЕЛЬНО, НЕ ШОКОЛАД ВРЕДЕН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЗУБОВ, А ЕГО ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ.

ОДНАКО ТОЛЬКО ЛИШЬ 4% ПЕРВОКЛАШЕК СОГЛАСИЛИСЬ С ДАННЫМИ ФАКТАМИ.

РИС. 5. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МНЕНИЙ УЧЕНИКОВ НА ВОПРОС: «ПОРТИТ ЛИ ШОКОЛАД ЗУБЫ?»

“Портит ли шоколад зубы?”

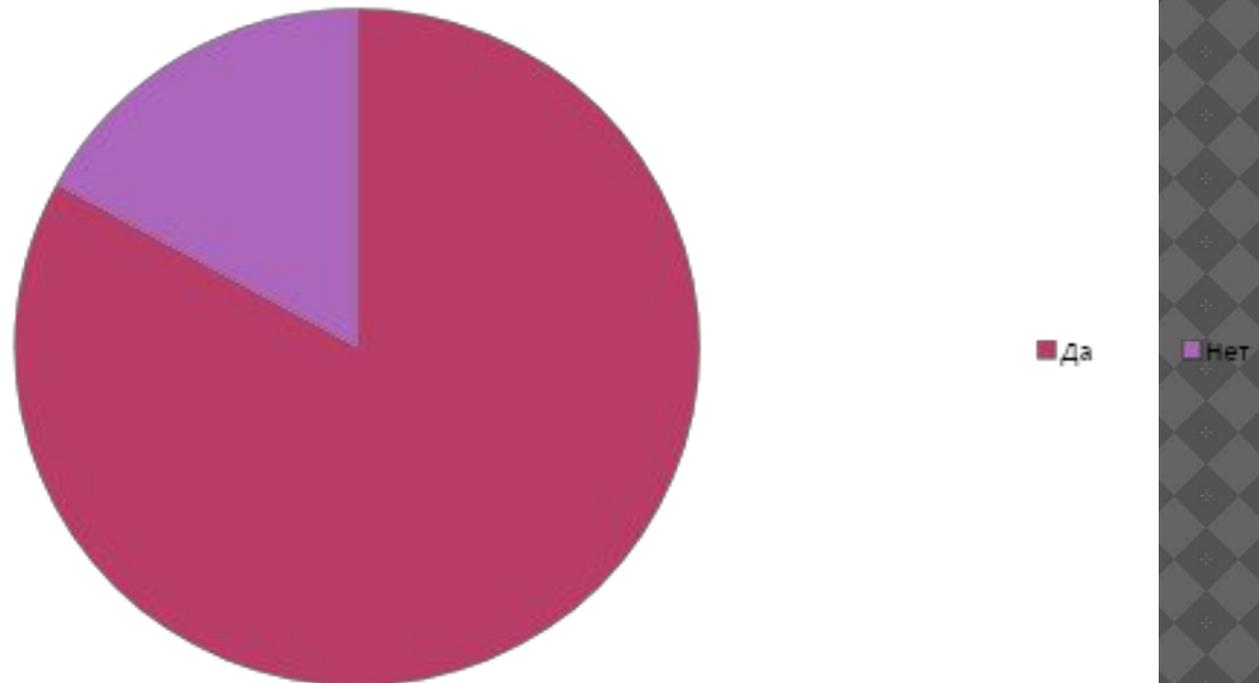


ШОКОЛАД ОТНОСИТСЯ К ДЕСЕРТАМ, ПОВЫШАЮЩИМ КОЛИЧЕСТВО ГОРМОНА РАДОСТИ – ЭНДОРФИНА, ПОЭТОМУ С ЕГО ПОМОЩЬЮ МОЖНО УЛУЧШИТЬ НАСТРОЕНИЕ. ЭТО ОСОБЕННО ВАЖНО В ПЕРИОД ДОЖДЛИВОГО МЕЖСЕЗОНЬЯ И ХОЛОДНОЙ ЗИМОЙ.

УЧЕНИКИ 1А СОГЛАСИЛИСЬ С ДАННЫМ МНЕНИЕМ УЧЕНЫХ, ДАВ 83% ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ОТВЕТОВ.

РИС. 6. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МНЕНИЙ УЧЕНИКОВ ОБ ИЗМЕНЕНИИ НАСТРОЕНИЯ ПОСЛЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ ШОКОЛАДА.

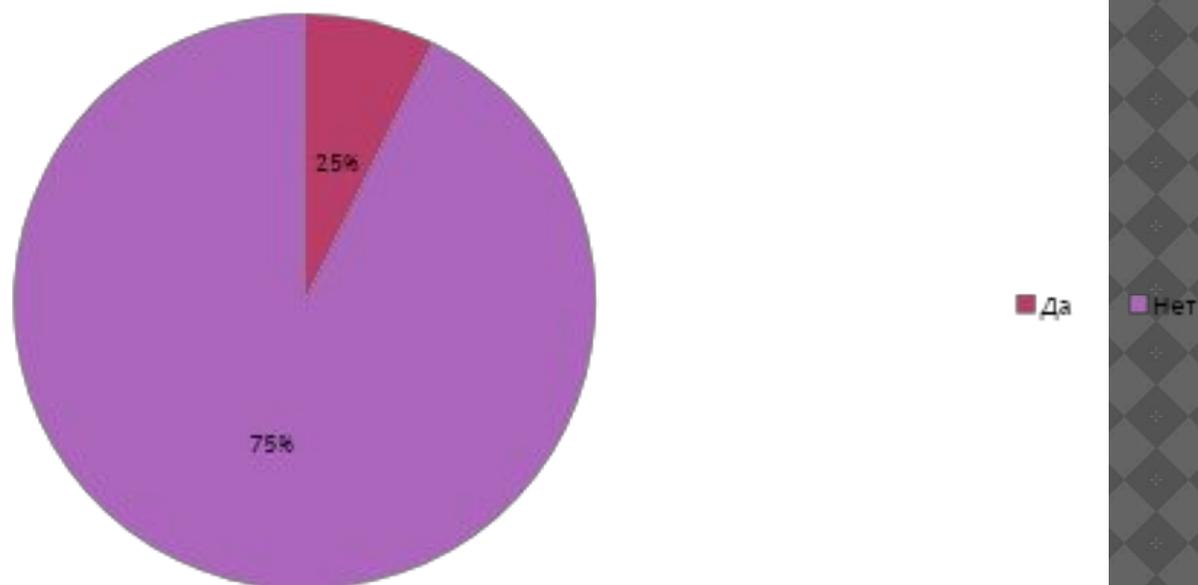
"Улучшается ли твое настроение после того, как съешь шоколад?"



ШОКОЛАД, ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ НАМНОГО ПОЛЕЗНЕЕ, ЧЕМ ТОТ, КОТОРЫЙ КУПИЛИ В МАГАЗИНЕ, Т.К. МЫ УВЕРЕНЫ В КАЧЕСТВЕ ЭТИХ ИНГРЕДИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ. РИСУНОК 7 ПОКАЗЫВАЕТ, ЧТО ТРИ ЧЕТВЕРТИ УЧАЩИХСЯ 1А НЕ ПРОБОВАЛИ ПРИГОТОВЛЕННЫЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ ШОКОЛАД. А КАЖДЫЙ ЧЕТВЕРТЫЙ УЧЕНИК ВКУСИЛ ПОЛЕЗНОЕ ЛАКОМСТВО.

РИС. 7. РАСПРЕДЕЛЕНИЕ МНЕНИЙ УЧЕНИКОВ НА ВОПРОС: «ПРОБОВАЛ ЛИ ТЫ ДОМАШНИЙ ШОКОЛАД?»

“Пробовал ли ты приготовленный дома шоколад?”



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- В процессе исследования мы выяснили, что наша гипотеза частично подтвердилась. В шоколаде содержатся вещества, которые поднимают настроение, это подтверждается большинством ответов наших одноклассников.
- Несмотря на то, что почти все учащиеся 1 а класса любят шоколад, они также понимают, что переедание шоколада опасно для здоровья и, содержащийся в шоколаде сахар портит зубы.
- Исследование показало, что первоклассники знают из чего делают шоколад, но немногие попробовали приготовить его дома.
  
- Подводя итоги нашей исследовательской работы, мы разработали рекомендации по употреблению шоколада, его полезных и вредных свойствах:
  - - Употреблять шоколад нужно в небольших количествах.
  - - Если у Вас плохое настроение – съешь плитку шоколада.
  - - Если болят зубы – посоветуйтесь со стоматологом, можно ли Вам есть шоколад!
  - - Если Вы не доверяете производителям шоколада – можете приготовить его дома.
  
- Цель работы достигнута, все сопутствующие ей задачи выполнены. Благодаря работе над темой проекта, мы больше интересного узнали о шоколаде.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !